

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	同儕情誼	設計者	大愛引航 編輯團隊
核心素養	<p>綜-E-B2 覺察自己的人際溝通方式學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心並應用於日常生活。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進際觀係，與團隊成員合作達成團體目標。</p> <p>國-E-B1 理解與應用國語文，在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，已達成溝通及互動的目標。</p> <p>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語言能力，表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>				
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-發脾氣			教學時間	40 分
靜思語	君子量大，小人氣大。				
單元目標	<p>一、能開闊心胸，建立良好人際關係。</p> <p>二、能學習控制情緒，心平氣和的處理事情。</p>				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面：小氣球 3 顆/人、30 公分長(直徑 0.8-1.0 mm)鐵絲 1 根/人、氣球充氣桶 2-3 支/組。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、情境引導:如果我們的心像一顆氣球，要怎樣才能更有彈性?更有忍耐力?</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)依學生人數準備氣球，每人 3 顆；30 公分長硬度可刺穿氣球的鐵絲，每人一根。</p> <p>(二)每人發下 1 個未充氣氣球，2 個已充好氣但不同飽滿度的氣球及鐵絲一根。</p> <p>(三)請學生將一個氣球盡量吹滿氣，將出口處打結，再想辦法將氣球串在鐵絲上。</p> <p>(四)接著將剩下的氣球盡量串到鐵絲上。</p> <p>(五)每人只有氣球 3 顆，請小心操作。</p> <p>(六)過程中請注意自己和別人的安全，尖銳的鐵絲一定要小心使用。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)三顆氣球的大小不一樣，從串氣球的過程中，你發現怎樣的氣球比較容易成功?</p> <p>(二)這三顆氣球就像什麼?你發現什麼道理?</p>				<p>教學簡報</p> <p>小氣球</p> <p>鐵絲</p> <p>氣球</p>	13 分

<p>結語：</p> <p>透過體驗活動，大家是否可以感受到充滿氣的氣球就像充滿怒氣的內心，很容易被刺破，不但傷害自己，也讓人不敢靠近，事情的結果反而變得更糟。日常生活中如果能夠保持心平氣和，做個有度量的君子，不要成為愛生氣的小人，少一點生氣，多一點原諒；少一點計較，多一點度量，相信會與人相處得更和諧，自己也會過得更快樂。</p>		
<p>貳、講述故事：發脾氣</p> <p>一、建議呈現方式: 可用講述故事或影片播放的方式呈現。 https://www.youtube.com/watch?v=EAlzvVxXayc</p> <p>二、故事大綱</p> <p>大言的書包擺放在走道，害湯包絆倒，連硯台都摔破了，兩人因此起爭執，甚至將教室弄髒。放學後，小栗子、湯包和同學在土地公廟後面，聽到大言向土地公祈求的內容，是讓湯包「得報應，倒大楣」，湯包聽了很生氣，也請土地公保佑大言「得風寒」。</p> <p>從那天起，大言連著好幾天都請假沒來，讓湯包感到很後悔不該向土地公祈求讓大言得風寒。同學鼓勵湯包去找方丈想辦法。於是方丈要湯包想想，發完脾氣後比較歡喜自在嗎?湯包回答說：「發完脾氣沒有歡喜，這些日子好痛苦。」因此方丈告訴湯包，對人和睦相處才能夠歡喜自在。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、大言與湯包為了什麼而爭吵?</p> <p>二、大言與湯包兩人發脾氣後是否有解決問題?為什麼?</p> <p>三、當同學不小心冒犯你時，你的態度會如何呢?</p> <p>四、面對自己或同學情緒不好時，你覺得應該怎麼做比較好?</p>	教學簡報	6分
<p>肆、靜思：</p> <p>以前我的脾氣不好，只要考試考太爛，我就會不開心，然後把氣出在我的朋友身上；如果有人開我玩笑，我也會很生氣責罵她；要是有人得罪我，那我就會理直氣壯的找他理論。這堂課讓我體會到每個人都會犯錯，要原諒別人的錯誤，才會很快樂。如果只因為別人一點點無心之過，就生氣、爭吵，讓別人不開心，自己也不會比較快樂，還會傷害別人，即使事後道歉，還是會在別人的心理留下痕跡，結果大家都白白生了氣，受了折磨，卻什麼也沒得到。</p> <p>我願意嘗試如果別人有錯在先，我也不會亂發脾氣，會好聲好氣的跟他說，才不會吵架，引起更大的誤會。但如果是我有錯在先，我也一定會改進，主動向被我傷害的人道歉，才能維持與大家的良好關係。就像我的好朋友一樣，不論別</p>	教學簡報	4分

<p>人怎麼打他、罵他，他都不會生氣，我應該向他學習度量，肯讓步的精神，這樣才能受朋友歡迎，人見人愛。希望我能真正做到，和大家和睦相處。</p> <p>結語：</p> <p>生活中如果處處鑽牛角尖、凡事愛計較，就很容易陷入壞情緒中。看到不順眼的人，聽到不喜歡的話，或遇到不順心的事，往往因為一時壞脾氣發作，做出讓自己後悔的事，說出傷害自己也傷害別人的話。輕則失去了好朋友的情誼，重則犯下終生後悔的錯誤。電視上常有年輕人逞凶鬥狠，因一時血氣之勇招來牢獄之災的報導，後悔莫及！因此大家要多多學習善解與包容，用寬大的度量，心平氣和的去面對和解決事情。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到生氣的事情會學習控制情緒，不發脾氣。</p> <p>二、會站在別人的角度思考，原諒別人的過失。</p> <p>三、會與生活周遭的人和睦相處。</p>	學習單	5分

附件二：故事內容

發脾氣

大言的書包擺放在走道，害湯包絆倒，連硯台都摔破了。湯包要大言賠硯臺，兩個人因此發生爭執，為了搶硯臺，不但都被墨水潑了一身，還把教室也弄髒了。

因為教室弄髒，全班同學一起進行大掃除，湯包和小栗子邊掃邊嬉戲，不慎將水瓢中的水潑灑到大言身上，讓大言更加生氣。

放學後，小栗子、湯包和同學在土地公廟前聊天，突然看見大言朝土地公廟走來，小栗子提議躲在土地公廟後面，想聽大言祈求些什麼。沒想到，大言竟然是請土地公保佑湯包「得報應，倒大楣。」湯包聽了很生氣，大言離開後，也請土地公保佑大言「得風寒」。

第二天，湯包為了報復大言，一早就到學校，把墨水塗在大言的抽屜。沒想到，大言真的因為受風寒而請假沒來。方丈要同學幫大言帶書回去，順手伸到大言的抽屜中拿書，手上沾了墨，才拆穿湯包的惡作劇，湯包也因此被方丈處罰。

從那天起，大言連著好幾天都請假沒來，讓湯包感到很後悔不該向土地公祈求讓大言得風寒，也不生大言的氣了，只希望大言趕快好起來。同學鼓勵湯包去找方丈想辦法，因此湯包鼓起勇氣去請教方丈。

方丈要湯包回想自己為什麼發脾氣，仔細想想發現湯包其實還沒想清楚就發脾氣了。湯包認為自己控制不了脾氣，是因為大言太容易讓人生氣了，於是方丈要湯包想想，發完脾氣後比較歡喜自在嗎？湯包回答說：「發完脾氣沒有歡喜，這些日子好痛苦。」因此方丈告訴湯包，對人和睦相處才能夠歡喜自在。最後，湯包請方丈陪他去探望大言，希望大言的病趕快好起來。

附件三：學習單

心情畫像

班級：_____ 姓名：_____

親愛的孩子：

生活中常常一不小心就會陷入壞情緒的漩渦之中，看到不順眼的人，聽到不喜歡的話，遇到不順心的事……情緒很容易隨著起伏波動，做出讓自己後悔的事，說出傷害自己也傷害別人的話。唯有隨時檢視心中的煩惱，覺察自己的情緒，才能及時控制脾氣。所以當情境來了，對於自己的起心動念，一定要學會停-看-聽-然後再說話與行動喔！現在就讓我們一起從過去的經驗中，學習自我覺察。

1.你曾經因為發脾氣而做了讓自己後悔的事嗎？請說說當時的情境。

2.下一次遇到相同的情況，你會怎麼做？

3.我們生氣的時候所說的話、所做的事情，就像釘子般傷害了我們身邊的人，就算事後道歉，還是會在對方心中留下一個個的坑洞。如果我們控制住脾氣，就可以避免這些傷害了。請你想一想，生氣的時候，有哪些方法可以幫我們控制脾氣呢？

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

4.我們都知道發脾氣不能解決問題，所以應該學習原諒別人的過失，不受壞情緒影響，我們也會感覺更輕鬆自在。請檢視自己，在生活中是否已經學會善解包容，如果一整天都沒有發脾氣，就在○中畫上笑臉，鼓勵自己的好表現喔！

日期									
心情	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日期									
心情	○	○	○	○	○	○	○	○	○

靜思語：君子量大，小人氣大。